

# Lenivie náš mozog vplyvom využívania AI?

7.9.2026 - Soňa Tkačiková | Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta managementu

**Google nám uľahčuje hľadanie informácií. Umelá inteligencia nás odbremeňuje aj od samotného premýšľania. Odpoveď dokážu nájsť skôr, než sa stihneme zamyslieť nad vlastnou. Šetria nám čas, námahu a robia za nás čoraz viac kognitívnej práce. Otázkou však je, čo sa deje s mozgom, ktorý túto prácu už nemusí vykonávať sám.**

Mozog sa v priebehu života prispôsobuje tomu, čo pravidelne robíme. Táto schopnosť mozgu sa nazýva neuroplasticita. Ak niektoré kognitívne úlohy často vykonávame sami, precvičujeme si pri nich určité schopnosti. Ak ich však dlhodobo prenechávame technológiám, logicky ich precvičujeme menej. Neznamená to, že náš mozog využívaním AI automaticky zlenivie. Je však dôležité uvedomiť si, akým spôsobom ju používame.

Výskumníci z Massachusettského technologického inštitútu nedávno skúmali, ako používanie jazykových modelov ovplyvňuje mozgovú aktivitu pri tvorbe textov. Ľudia, ktorí pracovali bez pomoci technológií, vykazovali najsilnejšie prepojenia medzi oblasťami zapojenými do procesov súvisiacich so sebakontrolou, kreativitou a sémantickým premýšľaním (spracovaním významu slov a konceptov). Pri použití internetového vyhľadávača boli tieto prepojenia slabšie a pri použití umelej inteligencie najslabšie. Autori zároveň pozorovali, že účastníci využívajúci umelú inteligenciu mali neskôr problém vybaviť si text, ktorý vytvorili.

Iný výskum sledoval, čo sa deje s učením. Štúdia so 120 vysokoškolákmi porovnávala skupinu, ktorá sa učila s pomocou ChatGPT, a skupinu, ktorá ho nepoužívala. Test po 45 dňoch ukázal, že skupina s AI dosiahla v teste horšie výsledky a zapamätala si menej.

Tento jav súvisí s konceptom kognitívneho „odľahčenia“ (cognitive offloading), pri ktorom využívame externé nástroje na zníženie nárokov na vlastnú pamäť či premýšľanie. Napríklad kalkulačka za nás vykonáva časť výpočtov, ktoré by sme inak museli spraviť sami. Rozdiel je v tom, že AI dokáže preberať a vykonať oveľa komplexnejšie úlohy.

Zaujímavý paradox priniesol aj výskum kreativity. AI môže jednotlivcom pomôcť vytvárať kreatívnejšie texty, no výsledky ľudí používajúcich rovnaký nástroj boli zároveň podobnejšie. Umelá inteligencia tak môže podporiť kreativitu jednotlivca, no zároveň znižovať rozmanitosť výsledkov.

Výsledky týchto výskumov však nemožno pokladať za dôkaz, že umelá inteligencia spôsobuje trvalé zmeny mozgu alebo priamo oslabuje neuroplasticitu. Naznačujú skôr, že ak technológie preberú veľkú časť kognitívnej práce, náš mozog jej nemusí venovať toľko úsilia, a môže tak dostávať menej príležitostí na precvičovanie. Problémom nie je samotná AI, ale jej používanie ako náhrady vlastného premýšľania, overovanie môže byť jedným zo spôsobov, ako namáhať mozog.

AI nám môže pomôcť dostať sa k odpovedi rýchlejšie. Otázkou však je, čo prestávame robiť sami. Zatiaľ nevieme, či s umelou inteligenciou náš mozog „zlenivie“. Vieme však, že spôsob, akým technológie používame, ovplyvňuje, koľko práce zostáva na nás.

Soňa Tkačiková

Ústav lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie LF UK

Odkazy na štúdie:

<https://www.media.mit.edu/publications/your-brain-on-chatgpt/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590291125010186>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160791X25002775>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11244532/>

[https://www.fm.uniba.sk/detail-aktuality/back\\_to\\_page/aktuality-35/article/lenivie-nas-mozog-vplyvom-vyuzivania-ai](https://www.fm.uniba.sk/detail-aktuality/back_to_page/aktuality-35/article/lenivie-nas-mozog-vplyvom-vyuzivania-ai)